



# CAPORAL DE SAPEURS-POMPIERS PROFESSIONNELS : ÉPREUVE DU PARCOURS PROFESSIONNEL ADAPTÉ

SERVICE DÉPARTEMENTAL D'INCENDIE ET DE SECOURS DES YVELINES (SDIS78)

## ÉTAPE 2 COURSE NAVETTE AVEC CHARGE ET PASSAGE D'OBSTACLE

Les points clés :

Départ les **deux pieds derrière la ligne**

Saisir le sac de 20kg **d'une main**

Effectuer l'aller à 18m en franchissant l'obstacle (**attention à la zone d'entrée et de sortie**)

**Franchir la ligne blanche et poser le sac**

Prendre le sac en **changeant de main** et franchir l'obstacle (même règles)

Dès **les deux pieds au sol** l'étape 2 est terminée.

## ÉTAPE 5 : TRACTÉ ET PORT DE CHARGE AVEC PASSAGE D'OBSTACLE

Se présenter face à la zone

**Saisir la corde et tracter le sac de 40kg** qui y est attaché  
Lui faire traverser l'obstacle jusqu'à lui faire franchir la ligne blanche

**Saisir le sac de 40kg**

traverser l'obstacle en portant le sac

Étape validée à la **10e manipulation complète**

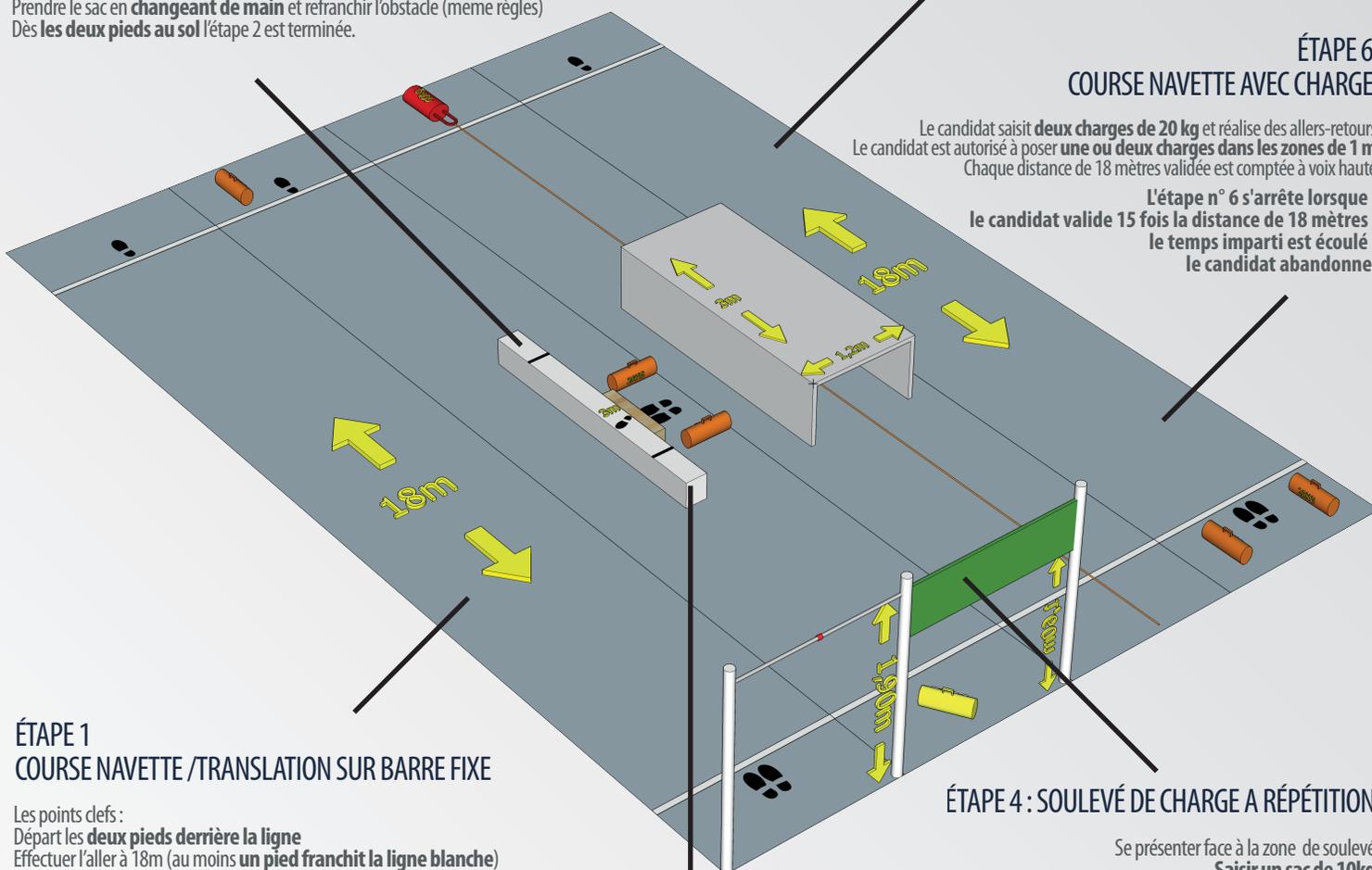
Sac au sol

## ÉTAPE 6 COURSE NAVETTE AVEC CHARGE

Le candidat saisit **deux charges de 20 kg** et réalise des allers-retours  
Le candidat est autorisé à poser **une ou deux charges dans les zones de 1 m**  
Chaque distance de 18 mètres validée est comptée à voix haute

L'étape n° 6 s'arrête lorsque :

**le candidat valide 15 fois la distance de 18 mètres ;  
le temps imparti est écoulé ;  
le candidat abandonne.**



## ÉTAPE 1 COURSE NAVETTE /TRANSLATION SUR BARRE FIXE

Les points clés :

Départ les **deux pieds derrière la ligne**

Effectuer l'aller à 18m (au moins **un pied franchit la ligne blanche**)

Retour à la position de départ face à la barre fixe.

Suspension à la barre fixe d'un côté du repère

Translation de l'autre côté du repère (**les deux mains du même côté du repère**)

Retour à la position initiale.

Descente de la barre (les deux pieds au sol)

## ÉTAPE 4 : SOULEVÉ DE CHARGE A RÉPÉTITION

Se présenter face à la zone de soulevé

**Saisir un sac de 10kg**

Le soulever et lui faire toucher la zone au **dela de 1,6m**

**Le reposer** au sol

Recommencer la manipulation encore 9 fois

Étape validée à la **dixième manipulation complète**

Sac au sol

## ÉTAPE 3 MONTÉE/DESCENTE AVEC CHARGE ET COURSE

À la descente de l'obstacle de l'étape 2

Saisir un deuxième sac de 20kg (**un dans chaque main**)

Effectuer 10 montées et 10 descentes (**Les 2 pieds doivent atteindre chacune des zones**)

Épreuve terminée dès le 10e retour, **les deux pieds au sol.**